

常见病自诊自疗

关节疾患

主编 黄建民

编著 虞山人 刘庆安 孙民

绘画 华克齐

肩周炎
颈椎病
腰腿痛
手足

关节痛



常见病自诊自疗

关节疾患

肩周炎
颈椎病
腰腿痛
手足关节痛

主编 黄建民

编著 虞山人 刘庆安 孙民

绘画 华克齐

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

关节疾患/虞山人, 刘庆安, 孙民编著; 天津科学技术出版社策划.
—天津: 天津科学技术出版社, 2001. 1 (2001. 6 重印)

(常见病自诊自疗/黄建民主编)

ISBN 7-5308-2921-1

I. 关… II. ①虞… ②刘…③孙… III. 关节疾病-
防治 IV. R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48029 号

责任编辑: 寇秀荣

版式设计: 赵玲玲

责任印制: 张军利

NAU54/10

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022) 27306314

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 字数 91 000

2001 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

定价: 8.00 元

主 编 的 话

我们即将跨入 21 世纪。种种事实表明,健康将是新世纪人类最关心的话题之一。

然而,尽管人们主观上希望自己身强力壮,以便更好地建设中华和享受生活,可事实是,我们不可能完全避免病痛的侵袭。认真做过全身体检的人都知道,自己总会被查出有这样那样、或大或小的毛病。俗话所说的“谁吃五谷不生病”,还真是经验之谈。

而今,人类所患疾病已超过一万种。其中少数疾病可以直接危及生命,多数疾病的症状往往并不严重,一般也无碍“大局”。不过,既然有了病,就多多少少会带来某些不适或导致免疫力的降低,若对这些不加重视,则可能会由小恙而演变成大病。

有了病,无论病重病轻,自然应该先去医院诊治。现在的各级医疗机构都有良好的医疗设施和具有专业水平的医务人员,他们有能力为患者消病去痛、救死疗伤。可我国地域广大,人口众多,城乡有差别,收入有悬殊,要使人人都能及时地得到良好的医疗,一时还很难办到。在这种情况下,自己就有必要懂点自诊自疗的常识。再说,“三分病,七分养”“无病要早防”的道理提示我们,大家也需要掌握一些日常的养生保健知识和生活护理手段。如果你赞成这一观点,那就应该买几本医学科普书籍阅读与备查,因为这是与己方便、与全家方便

的事。说不定这些图书还能对亲友邻居有个帮助呢。假如能用书中的科学知识揭露巫婆神汉的谎言,破除封建迷信的羁绊,提高人们的认识水平,意义自然就更非一般了。

天津科学技术出版社的寇秀荣总编辑,多年前就曾考虑要出版若干本简明、实用的医学科普图书,她对此有着全新的创意。1999年底,正是在寇总的鼓励 and 指导下,我才有勇气邀请各位医学专家、科普作家撰写这套丛书,并期望探索科普图书写作的新方式——这就是《常见病自诊自疗》丛书的由来。

本丛书的设问简明扼要、符合实际;回答力求通俗易懂、科学实用。书中除介绍必要的自诊自疗知识外,还有相当的保健、护理内容,而每个病种只写两三万字,可谓短小精悍。要强调的是,书中记载的防病治病小方法,都来自实践,所以颇有参考价值。

当然,尽管丛书的作者们作出了诸多努力,由于这种编写方式尚在尝试之中,难免会有这样那样的不足,我们期待日后有机会能修订完善之。

黄建民

2000.8.16



目 录

目 录

肩周炎

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 3 肩关节周围炎是怎样发生的 | 13 如何在家里进行光疗和水疗 |
| 4 是不是年龄较大的人容易得肩周炎 | 14 如何进行磁疗 |
| 4 为什么肩周炎病人中女性为多 | 15 如何用拔火罐治疗肩周炎 |
| 5 肩周炎与慢性劳损有关吗 | 17 如何用刮痧法治疗肩周炎 |
| 6 肩周炎的发病率高吗 | 18 怎样用拍打法治疗肩周炎 |
| 6 怎样知道得了肩周炎 | 19 什么是肩周炎的自我按摩法 |
| 8 肩周炎的临床表现有哪些 | 20 脚部按摩对肩周炎有效吗 |
| 9 什么是肩周炎的“三期”病理过程 | 22 脚部按摩常用穴位有哪些,如何操作 |
| 9 为什么老年肩臂痛病人要防肺癌 | 27 治疗肩周炎的验方有哪些 |
| 10 怎样预防肩周炎 | 29 如何进行自我锻炼 |
| 13 肩周炎的保守疗法有哪些 | 30 肩周炎需要手术治疗吗 |



颈椎病

- 37 我们常听到颈椎病这个名词,那什么是颈椎病呢
- 38 脖子酸痛的,能不能就可以看做是颈椎病呢
- 38 发生颈椎病的原因有哪些
- 39 扭头不当也能引起颈椎病,是这样吗
- 40 听说颈椎病是“退化”引起的,“退化”是什么意思
- 41 中老年人为何易患颈椎病
- 42 青少年也会得颈椎病吗
- 42 退行性改变与骨刺是怎样的关系
- 43 有骨刺是不是就一定会
- 有颈椎病症状
- 43 既然骨刺能够长出来,那能不能用药物或其他方法把它“消”掉呢
- 45 为什么有时突然转头会晕倒
- 45 颈椎病会影响血压吗
- 46 颈椎病的特殊表现有哪些
- 47 颈椎病会导致瘫痪吗
- 47 为什么说有些颈肩痛可能是肿瘤的信号
- 49 颈椎病的治疗方法有哪些
- 49 怎样进行颈椎牵引
- 50 什么是颈部的固定疗法
- 51 什么是颈椎病的运动疗法
- 53 还有哪些治疗颈椎病的简易方法
- 53 脚部按摩疗法能治颈椎病吗
- 54 什么是颈椎病的药枕疗法
- 56 颈椎病的手术疗法会有危险吗
- 57 怎样减轻颈椎部的不适感
- 58 生活中如何预防颈椎病
- 59 睡眠与颈椎病有何关系
- 61 体位与颈椎病有何关系
- 63 有预防颈椎病的保健操吗



腰腿痛

- 69 什么是腰腿痛
- 69 腰腿痛究竟是种什么病
- 70 俗话说：“病人腰痛，医生头痛”，这是怎么回事
- 71 脊柱结构与腰痛的关系如何
- 72 为什么说腰骶部是最吃力的部位
- 73 先天脊柱畸形的人会有腰痛吗
- 75 腰腿痛的六大病因是什么
- 76 姿势不当与腰痛有何关系
- 78 内脏疾病对腰痛有何影响
- 79 如何判断腰痛是由内脏疾病“牵涉”所致的呢
- 80 为什么孕妇常有腰腿痛
- 82 腿脚毛病也会影响腰吗
- 84 有人说，腰痛也有心理原因，这可能吗
- 85 腰痛是否都要通过 X 线片检查来确诊
- 86 哪些腰痛需借助 X 线片进行诊断
- 87 有哪些预防腰腿痛的简便方法
- 89 腰腿痛多长时间就应去求治
- 89 为什么腰腿痛也能用消炎止痛药治疗
- 91 吃消炎止痛药会不会不利于治“根”
- 92 怎样用酒精热敷法治疗腰腿痛
- 93 能治疗腰腿痛的中药单验方有哪些
- 94 能防治腰腿痛的家用药酒有哪些
- 97 有没有其他简便的治腰痛方法
- 98 怎样用脚部按摩法治疗腰腿痛
- 98 中药电热托板腰围的效果如何
- 99 坐骨神经痛是怎么回事
- 100 得了坐骨神经痛怎么办
- 102 坐骨神经痛病人如何自我体疗



- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 103 坐骨神经痛和腰椎间盘突出症是不是一回事 | 药有哪些 |
| 104 腰椎间盘突出症是怎么发生的 | 122 急性腰扭伤是怎么发生的 |
| 106 怎样治疗腰椎间盘突出症 | 123 急性腰扭伤后的临床表现有哪些 |
| 108 治疗腰椎间盘突出症的中成药有哪些 | 124 如何治疗急性腰扭伤 |
| 109 什么情况下要给腰椎间盘突出症病人进行手术 | 125 治疗急性腰扭伤的单验方有哪些 |
| 110 腰椎手术会有并发症吗,会引起瘫痪吗 | 127 怎样预防急性腰扭伤 |
| 110 腰椎手术后还能再劳动、再生育吗 | 127 怎样预防举重伤腰 |
| 111 腰椎间盘突出症病人如何自我护理 | 129 腰痛与骨质疏松是怎样的关系 |
| 113 什么叫腰肌劳损 | 130 为什么有的老人既有骨质增生又有骨质疏松 |
| 114 腰肌劳损的主要表现有哪些 | 131 驼背的主要原因和预防方法有哪些 |
| 115 插秧、收割期间怎样预防腰肌劳损 | 133 女性为什么更要重视骨质疏松症 |
| 116 如何增强腰背肌的力量 | 135 结核病也能引起腰腿痛吗 |
| 117 腰肌劳损的食疗验方有哪些 | 136 脊柱结核的腰腿痛是怎样发生的 |
| 121 治疗腰肌劳损的中成 | 137 什么是强直性脊柱炎 |
| | 139 得了强直性脊柱炎怎么办 |
| | 140 腰椎管狭窄症与腰腿痛的关系怎样 |



141 得了腰椎管狭窄症怎

么办

手足关节痛

147 关节在人体中的作用是什么

么关系

148 有关节病痛的人很多吗

155 劳动强度与关节痛有关系吗

149 是不是有手足关节痛的,都是得了关节炎呢

156 高跟鞋也会引起关节痛吗

150 平时并没有,但阴天或受凉时便会有膝关节的酸痛或不适,是怎么回事

157 关节痛病人怎样应用水疗

151 怎样区分膝关节痛是良性的,还是有了病变呢

158 声波也能治疗关节痛吗

152 中医学对关节痛是怎样认识的

158 据说可用冷冻方法治疗关节炎,那是怎么回事

152 寒冷是关节痛的重要诱因吗

160 关节炎病人如何锻炼和休息

153 这么说,保暖就能预防关节炎了

160 食物能防治关节炎吗

162 什么是风湿病关节痛治疗中的“三要三不要”

154 风湿病与关节炎是什

163 关节痛病人在生活中要注意什么



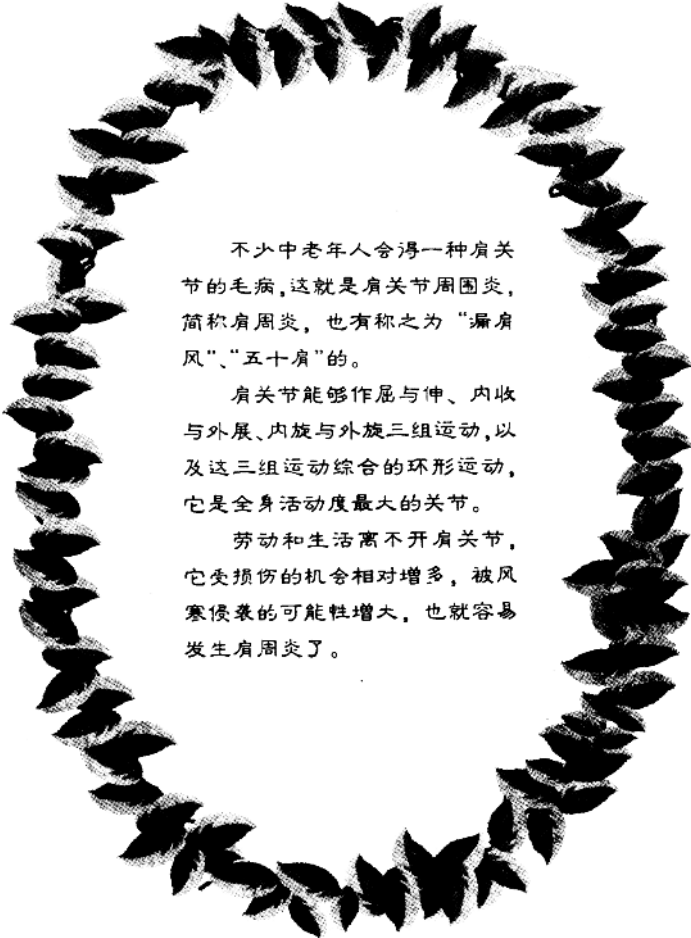
小 知 识

- 32 中医学对肩关节周围炎的认识
- 33 不同类型的肩膀酸痛的症状
- 34 治疗肩周炎的中成药
- 64 颈椎病的病变部位比率
- 64 骨刺与颈椎病症状
- 65 颈椎病的类型与症状
- 142 常见的脊柱先天性畸形
- 142 孕妇要高度重视的腰痛
- 143 诱发坐骨神经痛的常见原因
- 143 职业对腰腿痛的影响
- 165 手足关节痛的常见原因

肩周炎

常见病自诊自疗





不少中老年人会得一种肩关节的毛病,这就是肩关节周围炎,简称肩周炎,也有称之为“漏肩风”、“五十肩”的。

肩关节能够作屈与伸、内收与外展、内旋与外旋三组运动,以及这三组运动综合的环形运动,它是全身活动度最大的关节。

劳动和生活离不开肩关节,它受损伤的机会相对增多,被风寒侵袭的可能性增大,也就容易发生肩周炎了。



？ 肩关节周围炎是怎样发生的

肩关节周围炎是肩关节周围的肌肉、肌腱、滑囊、关节囊等软组织因急性损伤或慢性劳损等引起的退行性疾病。这是一种范围较广的非细菌性炎症反应，能引起关节内外软组织的广泛粘连，从而导致肩关节疼痛并阻碍肩关节的活动。因此，它又有“肩关节粘连”的名称。



发生肩周炎的原因很多。根据临床观察到的材料发现：有的是由于肩部、上肢、肘部受到外伤后引起；有的因冈上肌肌腱炎症、断裂和肩峰下滑囊炎而继发；有的是因上肢骨折后，肩关节被固定过久而导致肩部软组织粘连，还有一些则根本找不出明显的原



因。

中医学将肩周炎归属于“痹症”范围。《济生方》说:此病“皆因体虚、腠理空疏,受风寒湿气而成痹也”。认为此症多由风寒湿邪乘虚而入,如过度劳倦、睡眠不慎或遭受外伤时,“邪气”侵入了肩部,以致因经络阻滞、气血不畅、经筋作用失常而发生本病。由此,人们将“露肩当风”引发的肩周炎形象地称为“漏肩风”、“冻结肩”。



是不是年龄较大的人容易得肩周炎

是的。肩周炎是一种常见病、多发病。中老年人最可能得肩周炎。

因为人上了一定岁数,特别是在 50 岁以后,身体机能退化,就比较容易发生肩周炎的毛病。所以,不论是中国还是日本,“五十肩”就成了本病的别名。也就是说,肩周炎的发生与人体机能退化有相当关系。



为什么肩周炎病人中女性为多

从性别上说,妇女得肩周炎的比例高于男性。为什么会这样?曾经有人以为这可能与妇女长期操劳招致肩关节的损伤有关。但另有人研究发现,得病的妇女并不都有长期的体力劳动史。结论认为:此症虽



有女性禀赋较弱的一面,主要还是遭受风寒、夜卧露肩再加慢性劳损的缘故。因为从季节看,肩周炎在冬春季的发病率明显高于夏秋两季。有人作过调查,发现冬春两季有高达 60% 以上的肩周炎发病率,而夏秋两季不足 40%。由此可见,寒冷应是肩周炎的主要诱发因素。



肩周炎与慢性劳损有关吗

有一定关系。据统计,右肩发生肩周炎的比例大大高于左肩,因为绝大多数人干活、持重是用右手。这表明:肩周炎与慢性劳损的关系非常密切。



肩周炎的发病率高吗

肩周炎的发病人数相当多。国外文献资料称,它的发病率约占肩部疾病的 42% 和骨科疾患的 1%; 国内资料则说,在城市里的发病率约占人口总数的 8%。有报告称:老年人中的 26% 有肩周炎。

怎样知道得了肩周炎

我国北宋时期,有一位著名的学者和诗人,他就是与司马光等相好的邵雍。此公自号“安乐先生”,可他的健康情况却并不令人羡慕。这可以从他自己撰写的多首“病中诗”以及这首《臂痛吟》中看出来:

“先苦头风已病躯,新添臂痛又何如?

无妨把盏只妨拜,虽废梳头未废书。

不向医方求效验,惟将谈笑且消除。

大凡物老须生病,人老何由不病乎?”

《臂痛吟》告诉我们:“安乐先生”得了肩周炎。

肩周炎患者的肩部常有广泛的疼痛,肌肉可以萎缩,但不红不肿。只是在肩部活动时,可以因疼痛而出现肌肉痉挛。不过这是一种生理保护性作用,目的是限制肩关节活动以减轻疼痛。例如,病人的上臂外